

領導者的 15 個內在覺察提問

從混亂到清晰的轉念指南

—
AIM Leadership Model Reflection Guide

—
方偉立 Jimmy

啓翔管理顧問創辦人暨企業教練 | ICF PCC 認證專業教練 | Hogan Assessment 認證解讀師

給正在承擔許多責任的你

我走過三十多年的職涯，從第一線服務、營運管理、品牌行銷、帶領團隊，到後來投入企業教練並創立自己的公司。我曾經以為，面對問題最重要的是趕快找到答案、做出決定，然後繼續往前。

但隨著經歷越來越多，我慢慢發現，很多重要的課題，並不是再多一個方法、再學一套工具，就能夠真正解決。

有時候，我們更需要的是先停下來，看見自己現在的位置，理解內心真正的想法，以及過去習慣的選擇，是否仍然適合現在的自己。

我也是在走過人生半百之後，思考了很長一段時間，才做出創立啓翔管理顧問公司的決定。這個過程並沒有一個標準答案，而是透過一次又一次的整理與對話，我才逐漸看清楚自己真正想做的事，以及接下來想走的方向。

企業主與領導者經常把注意力放在公司、團隊與他人的需要上，卻很少有機會好好整理自己，了解自己的需要是甚麼。當事業與人生走到下一個階段，我們面對的可能不只是「接下來要做什麼」，也包括「我想成為什麼樣的人」，以及「我想用什麼方式繼續走下去」。

因此，我整理了這 15 個內在覺察提問，依循 AIM Leadership Model，從 Awareness 覺察、Insight 洞見，到 Movement 行動，陪你重新看見自己的狀態、理解真正需要面對的課題，並思考下一步可以做出的選擇。

你不需要一次回答完所有問題，也不需要急著寫出最好的答案。你可以先從此刻最有感覺的一題開始，誠實地寫下現在的想法。

答案不一定會立刻出現，但願意停下來問自己，往往就是改變開始的地方。

方偉立 Jimmy

啓翔管理顧問 創辦人／企業教練

如何使用這份指南？

當你想重新整理自己

無論是事業或人生即將進入下一個階段、正在面對重要決定、重新思考自己的角色，或只是感覺工作與生活失去平衡，都可以先從這份指南中，選擇一個此刻最有感覺的問題開始。

1 為自己留一段不被打擾的時間

找一個讓自己感到安定的空間，暫時放下工作與訊息通知，把注意力帶回自己。

2 選擇此刻最有感覺的一題

不需要一次回答完 15 題，可以依序進行，也可以先從最想整理的問題開始。

3 寫下最先出現的想法

不追求完整，也不急著判斷對錯，先誠實記錄當下浮現的想法、情緒與感受。

4 對自己的答案保持好奇

繼續問自己：「還有呢？」「真正重要的是什麼？」「是否還有其他看待方式？」

5 選擇一個可以開始的行動

不需要立刻做出巨大的改變，先選擇一件願意開始、停止或調整的事情。

6 在不同階段重新閱讀

一段時間後再回來看看自己的答案，留意想法、選擇與行動產生了哪些變化。

覺察 | AWARENESS

先看見、認識自己，才有機會做出不同的選擇。

覺察不是急著評斷自己做得對不對，而是誠實地看見此刻的想法、情緒與行為，以及這些模式如何影響我們的決定、關係與生活。

在回答以下問題時，不需要急著分析或解決。先讓自己停下來，理解現在真正發生了什麼。

01 最近有哪些事情，持續占據我的思緒或消耗我的能量？

02 面對這些事情時，我通常會出現哪些情緒、想法與反應？

03 在目前的工作與生活中，我正在承擔哪些角色？哪些是我主動選擇的，哪些是因為習慣或他人的期待？

04 我的思考與行為模式，正在如何影響我的決定、關係與團隊？

05 如果我願意更誠實地面對自己，現在有什麼事情是我一直沒有真正正視的？

此刻，我看見了什麼？

留下一個現在最值得自己注意的模式、感受或需要。

洞見 | INSIGHT

從看見現況，進一步理解真正需要面對的課題。

當我們願意重新整理過去的經驗、現在的情境與他人的反饋，便可能發現：眼前看見的問題，不一定是問題的全部。

洞見不是得到一個完美答案，而是辨識原本沒有看見的盲點，理解自己在意的是什麼，以及還有哪些達成目標的可能性。

06

我現在想解決的，是真正的問題，還是問題所呈現出來的表面現象？

07

過去面對類似情況時，我通常怎麼處理？這個方式曾經如何幫助我，又帶來了哪些限制？

08

我對自己、他人或目前的情況，可能抱持了哪些尚未被驗證的假設？

09

在這件事情中，哪些是我可以影響或改變的？哪些並不在我的控制範圍內？

10

如果暫時放下對失敗的擔心、他人的期待與既有角色，我真正重視的是什麼？

此刻，我多理解了什麼？

有哪些原本沒有注意到的盲點、假設或可能性，開始變得清楚？

行動 | MOVEMENT

改變不是一次做出巨大的決定，而是從願意做出一個不同的選擇，並開始行動。

當我們更理解自己，也看見真正需要面對的課題，接下來便是將洞見帶回工作與生活，在真實情境中嘗試、反思與調整。

行動不一定要很大，但需要具體，而且是自己真正願意做出的選擇。

11 面對目前的課題，我真正希望創造的結果是什麼？

12 為了靠近這個結果，有哪些事情需要繼續、停止或開始？

13 接下來七天內，我願意採取的第一個具體行動是什麼？

14 為了讓改變能夠持續，我需要哪些人的支持、反饋或共同參與？

15 如果三個月後回頭看，我希望自己已經做出了什麼不同的選擇？

我願意從哪一步開始？

留下一個具體、可以實踐，而且是自己真正願意採取的行動。

關於 Jimmy

Jimmy Fang 方偉立

啓翔管理顧問 創辦人暨企業教練

因為親身經歷過，更理解領導者一路上的不容易。

從第一線服務、營運管理、品牌行銷，到創業與帶領團隊，三十多年的職涯，讓 Jimmy 走過不同角色，也對企業成長、轉型與角色改變過程中的壓力、糾結與取舍，能夠感同身受。

如今，他將企業實務、專業教練與 Hogan 性格測評結合，陪伴中小企業主與高階領導者看見盲點、釐清方向，發展出適合自己與組織的領導方式。

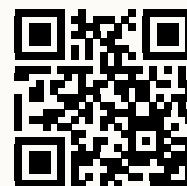
- 30 多年 | 商業管理與團隊帶領經驗
- 2015 年起 | 專注教練學習與實踐
- 國際教練聯盟 (ICF) PCC 認證專業教練
- Hogan Assessment 認證解讀師

如果你想再多整理一些

在回答這些問題的過程中，你可能會看見一些原本沒有注意到的想法，也可能發現，有些事情不是獨自思考就能立即釐清。

教練不會替你做決定，而是透過一段有結構、有方向的對話，陪你看見盲點、拓展觀點，找到適合自己的選擇。

如果你希望有人陪你一起整理目前的狀態與下一步，歡迎透過啓翔管理顧問官網預約交流。



beinsoar.com

啓發轉念，自在翱翔。